

Shalila Sharamon • Bodo J. Baginski

Die
Schisandra
Beere

Wu Wei Zi

Die Frucht der fünf Elemente

Die Gesundheitsbeere für jugendliche
Vitalität und Wohlbefinden



Inhalt

Erste Kostprobe	9
Eine heilkräftige Beere mit jahrtausendealter Tradition	11
Fünf Elemente und drei Schätze	12
Schisandra in der chinesischen Medizin.	14
Anregung, Stärkung und Ausgleich – ein Adaptogen und Tonikum	17
Was sagt die moderne Forschung?	23
Die Hauptinhaltsstoffe der Schisandra-Beere	24
Zellschutz, Energie und Jugendlichkeit durch Lignane	25
Hitzeschockproteine – Schutz für die Bausteine des Lebens.	28
Freie Bahn im Gefäßsystem.	29
Lust und Kraft für die Liebe	33
Langes Leben für die Leber	36
Eine herz-erfrischende Beere	40
Hilfe fürs Gehirn und Nervensystem	43
Weitere Anwendungsbereiche und Indikationen von A-Z	46
Die 66 Namen der Schisandra-Pflanze	55
Herkunft und Verbreitung	57
Die optimale Dosierung	59
Schisandra-Produkte für Genuss und Energie	63
Schisandra für Gourmets	65

Schisandra-Beeren im eigenen Garten	67
Verwendung und Konservierung der eigenen Ernte.	70
Bezugsquellen und Lieferanten von Schisandra-Beeren, Schisandra-Produkten und Schisandra-Pflanzen	74
Schisandra-Anbieter	75
Informationen für Import-Interessierte Unternehmen	78
Über die Autoren	80
Bibliografie	81
Ausgewählte wissenschaftliche Veröffentlichungen,	86



Erste Kostprobe

Unsere erste Begegnung mit Schisandra erfolgte im Jahre 1999 durch eine liebe Bekannte, die in einem benachbarten Tal in unserer Wahlheimat Südwestirland ein altes irisches Cottage bewohnt. Sinead hatte ihren Krebs am Muttermund erfolgreich mit Kräutern geheilt (wir erzählen ihre Geschichte in unserem Buch *Heilung aus der Ur-Natur*⁵⁰). Auf der Suche nach Heilpflanzen und Mitteln, die ihren Körper nach überstandener Krankheit rundum kräftig und gesund erhielten, war sie unter anderem auf Schisandra gestoßen.

Sinead hatte die Angewohnheit, ihre Besucher mit Proben ihrer jeweilig neuesten Entdeckungen zu versorgen, und so drückte sie uns diesmal eine Handvoll getrockneter, schrumpeliger Beeren in die Hand. Wir hatten wohl nie etwas Vergleichbares gekostet, doch vermittelte der ungewöhnliche Geschmack ein deutliches Gefühl von Gesundheit, Reinigung und Frische.

Sinead erzählte uns, dass die Beeren traditionell 100 Tage lang gekaut werden, um das Blut zu reinigen, den Geist zu schärfen, das Gedächtnis zu verbessern und die Energie zu steigern. Nun, wir waren gespannt! In der Tat erzeugten die kleinen Früchte schon nach wenigen Tagen ein belebendes Gefühl. Es war, als ob unsere Energien weniger schnell verbraucht wurden und mehr gesammelt blieben. Nach etwa zwei Wochen unserer geplanten hunderttägigen Probezeit waren die Beeren jedoch aufgebraucht. Sinead war verreist, und in unserem lokalen Naturkostladen war kein Nachschub zu bekommen. So gaben wir unseren Versuch zunächst auf. Eine spätere Nachforschung ergab, dass Schisandra in nur ganz wenigen westlichen Heilpflanzenbüchern Erwähnung findet; es war Sineads Forschungsdrang und ihrer unermüdlicher Suche nach den besten Heilmitteln zu verdanken, dass wir damals überhaupt mit der Beere in Berührung kamen.

Im Jahre 2008 bekamen wir eine neue Chance, die Beere an uns zu testen. Inzwischen hatte Schisandra in Deutschland unter Insidern eine gewisse Berühmtheit erlangt. Freunde aus unserer alten Heimat brachten sie uns bei

einem Besuch als Geschenk mit und weitere Beeren waren nun leicht über das Internet zu bekommen. Die Wirkung war so deutlich und wohltuend, dass wir Schisandra über die vorgeschriebenen hundert Tage hinaus bis heute in unser Gesundheitsprogramm integriert haben. Die ersten Schisandra-Pflanzen sind im Garten gepflanzt und wir sind gespannt auf den Geschmack und die Wirkung der frischen Beeren aus eigener Ernte.





Eine heilkräftige Beere mit jahrtausendealter Tradition

Ein hohes Alter, ohne zu altern, und eine Steigerung der Lebensenergie *Qi* verspricht das älteste chinesische Heilkräuter-Kompendium, die *Materia Medica*⁵⁴ des „Göttlichen Landwirts“ Shen Nung (ca. 2600 v. Chr.) beim regelmäßigen Verzehr einer kleinen roten Beere, die im Westen mit dem klangvollen Namen Schisandra versehen wurde. In historischen Kunstwerken oft als ein Symbol für Langlebigkeit und Unsterblichkeit abgebildet, preisen zahllose Geschichten und Dokumente ihre Fähigkeit, die jugendliche Vitalität zu erhalten und das Leben zu verlängern.

So schätzten Jägerstämme im nördlichen China die getrockneten Früchte als gehaltvolle Vorratspackung, die sie gerne auf längere Jagdausflüge mitnahmen, um ihre schwindenden Kräfte zu erneuern. Die Beere stand bei chinesischen Kaisern und ihren Gemahlinnen ebenso auf dem Speiseplan wie bei Regierungsbeamten und dem gemeinen Volk. Sie wurde weithin aufgrund ihrer lebensverlängernden, erfrischenden, entspannenden und kräftestärkenden Wirkungen verzehrt. Für Zhu Dan-xi, den im 13. Jahrhundert lebenden Begründer der berühmten Yin-Ernährungs-Schule, war Schisandra ein unschätzbare Mittel, um „die Essenz, das Qi und die vitale Wärme der fünf inneren Organe zu bewahren“¹. Vor allem aber war sie bei Männern wie Frauen als sexuelles Tonikum beliebt. Die Beeren der wild wachsenden Ranke wurden in der Tat als so nützlich angesehen, dass im späten 16. Jahrhundert Beamte der Hezhong Präfektur große Mengen davon dem Kaiser als Tribut sandten.¹⁴

Nicht zu verachten war offenbar auch ihre kosmetische Wirkung von innen. Die taoistische Schrift *Baopuzi* aus dem frühen 4. Jahrhundert fügt den vielfältigen Wirkungen der Beere „die Schönheit eines Jade-Mädchens“ hinzu, die offenbar auch von Männern erlangt werden konnte. So erzählt der Verfasser Ge Hong in den „inneren Kapiteln“ der Schrift von einem Herrn namens Huai Nan Gong, der Schisandra 16 Jahre lang zu sich nahm und dadurch nicht nur mit der beschriebenen Schönheit gesegnet wurde. Huai Nan Gong,





so heißt es, blieb bei der Berührung mit Wasser trocken und Feuer konnte ihn nicht verbrennen. Wohl eine poetische Art, den von Schisandra verliehenen Schutz des Körpers vor Schäden durch die Elemente zu beschreiben.

Die Reputation der Beere hat sich bis in die heutige Zeit hinein erhalten. In China gibt es kaum einen Kräuterladen, in dem die Beere nicht zu bekommen ist. Doch auch in unseren Breiten nimmt ihre Berühmtheit zu. Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz zur Heilung vertrauen immer mehr Menschen auf das uralte Wissen überlieferter Heiltraditionen aus dem Osten. Seit Jahrtausenden geprüft und für gut befunden, erleben Heilmethoden wie Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin fern ihrer Heimat einen ständig zunehmenden Boom. Ihre vielfältigen Kräutermischungen und Heilverfahren unterstützen und ergänzen einander, wobei sich einige der Heilpflanzen auch einen herausragenden Status als Einzelmittel erobert haben. Dazu zählen beispielsweise Ginseng, grüner Tee und Goji-Beeren. Ähnlich den Goji-Beeren ist Schisandra hier im Westen ein relativer Neuankömmling dieser besonderen Spezies.

Fünf Elemente und drei Schätze

Im Chinesischen wird Schisandra als Wu Wei Zi bezeichnet. Dieser Name offenbart eine wohl einmalige Eigenschaft der leuchtend roten Beere: Das *Kraut der fünf Geschmäcker*, so die Übersetzung, enthält in der Tat alle grundlegenden Geschmacksrichtungen. Obwohl der saure Geschmack überwiegt, enthalten Schale und Fruchtfleisch auch süßes Aroma, die Kerne besitzen Schärfe und Bitterkeit und alle Bestandteile sind dazu noch leicht salzig. Das kulinarische Ergebnis mag für manch einen etwas gewöhnungsbedürftig sein, die meisten empfinden den Geschmack der Beere jedoch als sehr anregend.

Die Wirkung einer solchen Vielseitigkeit beschränkt sich der Traditionellen Chinesischen Medizin zufolge jedoch nicht nur auf den Gaumen. Die erwähnten Geschmacksrichtungen entsprechen den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wiederum im Körper ihre Entsprechungen haben. Gesundheit wird als ein Gleichgewicht aller fünf Elemente betrachtet. Nachfolgend eine kurze Zusammenstellung der Wirkungen der Geschmäcker und ihrer Entsprechungen:



Sauer ist adstringierend und konsolidierend, bewahrt die Körpersäfte. Element *Holz*. Funktionskreis: *Leber/Galle*. Sinnesorgan: *Augen*. Gewebe: *Muskeln*.

Bitter beseitigt Hitze und Feuchtigkeit, kühlt Blut und Herz. Element: *Feuer*. Funktionskreis: *Herz/Dünndarm*. Sinnesorgan: *Zunge*. Gewebe: *Blutgefäße*.

Süß tonisiert und harmonisiert, baut Qi auf. Element: *Erde*. Funktionskreis: *Milz/Magen*. Sinnesorgan: *Mund*. Gewebe: *Bindegewebe*.

Scharf löst Stagnation, zerstreut die Energie. Element: *Metall*. Funktionskreis: *Lunge/Dickdarm*. Sinnesorgan: *Nase*. Gewebe: *Haut*.

Salzig weicht Verhärtungen auf und trocknet aus. Element: *Wasser*. Funktionskreis: *Niere/Blase*. Sinnesorgan: *Ohren*. Gewebe: *Knochen*.

So zeigt sich allein im Geschmack der Beere schon ein außergewöhnlich breites Wirkspektrum. Doch heben chinesische Kräuterkundige sowie auch Taoisten noch eine weitere richtungsweisende Eigenschaft der kleinen Frucht hervor: Neben den fünf Geschmacksrichtungen fördert Wu Wei Zi auch alle drei Schätze der chinesischen Medizin und Philosophie:

– *Jing*, auch *Essenz* genannt, ist jene ursprüngliche individuelle Energie, die uns bei der Empfängnis im Mutterleib mitgegeben wurde. *Jing* wird auch als Materie, nährnde Essenz oder Samen bezeichnet.

– Das bekannte *Qi* wird häufig als Lebenskraft bezeichnet. Es ist die dynamische Energie, die aus der Interaktion der gegensätzlichen Kräfte von Yin und Yang resultiert und rhythmisch in den Meridianen zirkuliert.

– *Shen* wird mit Psyche, Seele oder (göttlichem) Geist gleichgesetzt. Es ist die Energie hinter mentaler, spiritueller oder kreativer Aktivität.

Wenn diese drei Schätze harmonisch zusammenarbeiten, resultiert dies in geistig-seelischer Gesundheit und Wohlbefinden.

So mag es nicht verwundern, dass Kräuterspezialisten und auch manche Taoisten in Schisandra die Quintessenz einer Heilpflanze sehen, wobei namentlich Letztere die Beere gern zur Unterstützung ihrer taoistischen Übungen und für die Entwicklung ihrer spirituellen Kraft nutzen.

Schisandra in der chinesischen Medizin

Die folgende Aufstellung ist eine Zusammenfassung aus verschiedenen überlieferten und zeitgenössischen Schriften.

Geschmacksqualität:

Vorwiegend sauer, doch auch süß, salzig, scharf und bitter (siehe hierzu auch Seite 13).

Energetisches Temperaturverhalten:

warm (harmonisierende Wärme, nicht austrocknend)

Funktionskreisbezug:

Nieren, Lunge, in manchen Schriften auch Herz

Wirkungen:

- „Justiert“ und verbessert die gesamten physiologischen Funktionen
- Fördert die Erzeugung und Speicherung der Essenz
- Füllt Qi auf, schützt und sichert es
- Tonisiert Qi und das Blut
- Beruhigt den Geist
- Stützt und ergängt Yin, tonisiert das Yin der fünf Yin-Organen
- Vermindert Hitze
- Fördert Flüssigkeitssekretionen, konsolidiert die Körpersäfte und beugt ihrem Verlust vor, vermindert Durst und trockenen Mund
- Befeuchtet Lungen und Magen
- Stoppt Auswurf und Ausfluss
- Festigt und stärkt die Nierenessenz, tonisiert die Nieren
- Bewahrt und fördert das Lungen-Qi, stillt Husten
- Bewahrt das Herz-Qi
- Nährt und unterstützt die Leber und erhellt die Augen
- Stoppt Durchfall





- Hemmt übermäßiges Schwitzen
- Stärkt Sehnen und Knochen
- Vermindert ödematöse Schwellungen
- Weckt sexuelle Potenz und Sensibilität

Indikationen:

- Qi-Schwäche
- Yin-Schwäche mit Trockenheit: trockener Mund, Durst, Heiserkeit, trockene Haut
- Mangel an Körperflüssigkeiten
- Lungen-Qi-Schwäche, trockener und chronischer Husten, Atemnot, flacher Atem, Asthma
- Durchfall bei Schwäche in den Funktionskreisen Milz und Niere, Erbrechen
- Übermäßiges Schwitzen und Nachtschweiß bei Yin-Schwäche
- Diabetes aufgrund innerer Hitze
- Reizbarkeit
- Herzklopfen, schwacher Puls
- Impotenz, vorzeitiger Samenerguss, nächtlicher Samenabgang
- Häufiges Wasserlassen durch Nieren-Leere
- Vergesslichkeit
- Vaginaler Ausfluss
- Schlaflosigkeit, durch Träume gestörter Schlaf

Vorsicht bei:

Lungen-Hitze-Fülle; Frühstadium von Husten oder Ausschlag; Schwangerschaft und Stillzeit.

Wechselwirkung:

Schisandra sollte nicht zusammen mit Yu Zhu (*Polygonum odoratum*) genommen werden.



Anregung, Stärkung und Ausgleich – ein Adaptogen und Tonikum

Die kleine rote Beere aus China trat Mitte des letzten Jahrhunderts ihre Reise in den Westen an. Zu jener Zeit wurde in der westlichen Naturheilkunde ein neuer Begriff eingeführt: *Adaptogen*. Etwa eine unter 4000 Pflanzen, so schätzt man heute, ist mit ganz außergewöhnlichen Eigenschaften ausgestattet: Diese Pflanzen unterstützen und fördern sämtliche Organe und bringen aus dem Gleichgewicht geratene Körperfunktionen in ihren natürlichen Zustand zurück. Sie vermindern, was zu viel ist, und vermehren, woran es mangelt. Bis heute verblüfft dieser Einfluss auf den ausgleichenden Kontrollmechanismus des Körpers viele konventionelle Wissenschaftler. Die einzigartige Fähigkeit, in einer gegebenen physiologischen Situation genau das Richtige zu tun, veranlasste einige Beobachter sogar dazu, Adaptogenen *Intelligenz* zuzuschreiben.

Adaptogene Heilpflanzen entsprechen den „erhabenen Kräutern“ der chinesischen Medizin wie auch den Rasayanas des Ayurveda, deren Wirkung auf ganz ähnliche Weise beschrieben wird.

Die bisher umfangreichste Forschung über Adaptogene haben wir den ehrgeizigen Zielen der ehemaligen UdSSR zu verdanken. Im Jahre 1943 beauftragte der Rat der Volkskommissare die Sowjetische Akademie der Wissenschaften, leistungssteigernde Mittel für ihre militärische und politische Elite zu finden. Russische Teilnehmer an den Olympischen Spielen und russische Schachspieler sollten davon ebenso profitieren wie das weltberühmte Bolschoi-Ballett. Für ihre Soldaten erhofften sie sich mit Hilfe dieser Mittel größere Ausdauer und Wachsamkeit und von ihren Arbeitern größere Produktivität.

Eine intensive Forschung nach dem perfekten Tonikum begann, die sich bis in die 80er-Jahre hinziehen sollte. Vorreiter der Forschung war der Wissenschaftler, Arzt und Pharmakologe Nikolai V. Lazarev. Er untersuchte zunächst eine synthetische Substanz, wandte sich jedoch bald zusammen mit seinem Kollegen und Nachfolger Israel I. Brekhman natürlichen Heilpflanzen zu.

Letzterer studierte in den frühen 1950er-Jahren zunächst die Wirkung von asiatischem Ginseng panax. Da dieser in der UdSSR nicht heimisch und der Import in größeren Mengen zu kostspielig war, dehnte er die Studien bald auf andere Pflanzen aus – darunter auch Schisandra.

Im Laufe der Zeit war ein Team von 1200 Wissenschaftlern und Ärzten an der Forschung beteiligt. In über 3000 klinischen Versuchen und experimentellen Studien wurden 4000 vielversprechende Pflanzen untersucht. Die endgültige Auslese bestand aus zwölf Pflanzen, die den Anforderungen genügten, wobei sich der größte Teil der Forschung auf Schisandra, Eleuthero, Rhodiola und Rhaponticum konzentrierte.^{61, 173}



Eine in Russland herausgegebene Briefmarke der Schisandra-Beere bezeugt die Bedeutung dieser Pflanze in der russischen Forschung.

Der Begriff Adaptogen (von lat. *adaptare* = adaptieren, sich angleichen, anpassen) wurde von Nikoai Lazarev geprägt in dem Versuch, die besonderen Eigenschaften der betreffenden Heilpflanzen zu beschreiben. Brekman legte zudem einige grundlegende Richtlinien für Adaptogene fest.

1. Ein Adaptogen ist auch bei fortgesetztem Gebrauch ungiftig.
2. Ein Adaptogen steigert die Abwehr des Körpers gegenüber physischem, psychischem, chemischem und biologischem Stress.
3. Ein Adaptogen versucht immer, die körperlichen Funktionen zu normalisieren, unabhängig von der Richtung, in der sich eine Störung manifestiert.



Alle Adaptogene haben eine tonisierende, also anregende und aufbauende Wirkung, wobei jedoch nicht jedes Tonikum auch ein Adaptogen ist. Im Gegensatz zu Substanzen wie Nikotin oder Koffein ist die Anregung jedoch in keiner Weise für den Körper belastend. Adaptogene wirken auch als Antioxidans, doch reicht diese Eigenschaft nicht aus, um einer Pflanze den Status eines Adaptogens zuzuschreiben.

Die herausragendste Qualität von Adaptogenen ist ihre Anpassungsfähigkeit. Ihr Effekt kommt immer genau dort zum Einsatz, wo er gebraucht wird. Sie wirken je nach Befindlichkeit stimulierend oder entspannend. Menschen, die schwach und lustlos sind, erfahren eine Aufmunterung. Nervöse Menschen werden ruhiger. Ist der Blutzuckerspiegel zu tief gesunken oder der Blutdruck zu hoch gestiegen, vermag ein Adaptogen die Körperwerte wieder zu normalisieren. Überfunktionen werden gedämpft und Unterfunktionen ausgeglichen.

Adaptogene wirken auf das Gehirn, die Nerven, das endokrine Drüsensystem und das Immunsystem regulierend und förderlich ein. Das Konzept von „eine Medizin für eine Krankheit“ kann nicht auf Adaptogene angewandt werden; vielmehr fördern sie die körpereigenen Heilmechanismen und helfen, die Ursachen und Folgen von Krankheiten zu bereinigen. Sie unterstützen die Selbstregulation des Körpers und beseitigen oder mildern Funktionsstörungen.

Während Adaptogene in früheren Zeiten vor allem zur Verlängerung des Lebens und zur Steigerung der Lebensqualität verwendet wurden, kommen sie heute insbesondere zur Reduktion von Stresssymptomen zum Einsatz. Tatsächlich helfen sie dem Körper bei Stress und Überforderung, die physiologische Balance wiederherzustellen und zu einer normalen Funktionsweise zurückzukehren. Die Toleranz gegenüber Stress wird erhöht, der gesamte Organismus wird widerstandsfähiger und kann sich physischen wie psychischen Belastungen besser anpassen. Körper und Geist können auf Stress leichter und schneller in konstruktiver Weise reagieren. Dauerbelastungen werden besser verarbeitet, und stressbedingten organischen Schäden wird vorgebeugt.⁷⁶

Zusammengefasst sind Adaptogene stimulierend, beruhigend, ausgleichend, stärkend, stressmindernd und in der Tat leistungssteigernd. All diese Eigenschaften sind auch bei Schisandra gegeben, wie neben den erwähnten



russischen Untersuchungen auch Forschungsergebnisse aus China und Japan eindrucksvoll belegen.

Eine große Anzahl der uns vorliegenden Studien berichten von einer Steigerung der Arbeitskapazität und einer höheren Qualität der Arbeit durch den Verzehr von Schisandra. Auch zeigte sich eine größere geistige Wachheit und Verringerung von Müdigkeit. Lastwagenfahrer, Piloten, Seeleute und Athleten konnten mit Hilfe von Schisandra größere mentale und physische Leistungen unter stressvollen Bedingungen vollbringen. Kinder und Fabrikarbeiter wurden seltener krank. Die Erholung nach Erschöpfung erfolgte schneller, die physische Kraft nahm zu, Präzision und Koordination blieben auch unter ermüdenden Bedingungen erhalten. Nebenwirkungen waren so gut wie nicht vorhanden.

Wir möchten im Folgenden einige Untersuchungen herausgreifen, welche die tonisierende und adaptogene Wirkung von Schisandra besonders hervorheben. Zwar entsprechen einige der frühen Studien nicht mehr dem heutigen Standard der modernen Forschung, dennoch sind sie so aussagekräftig, dass wir sie mit einbezogen haben.

In einer Studie mit 59 Stewardessen und Stewards im Alter von 22 bis 29 Jahren wurden bei sieben- bis neunstündigen Nonstop-Flügen verschiedene Parameter für Stress vor und nach den Flügen gemessen. Die Mitglieder der Kontrollgruppe zeigten eine Steigerung der Herzfrequenz von 76 Schlägen pro Minute auf 88 Schläge und ihr Blutdruck erhöhte sich von 112 auf 119. Mit der Einnahme von 0,5 g eines Schisandra-Extraktes blieben Herzschlag und Blutdruck dagegen auf ihrer normalen Ebene.^{77,178}

Bei Telegrafisten verhinderte eine Dosis von 5 – 10 mg Schisandra-Extrakt pro kg Körpergewicht Müdigkeit und steigerte die Genauigkeit von telegrafischen Übertragungen um 22 %.⁷⁶

In einem weiteren Experiment bekamen junge Männer die Aufgabe, ein Stück Garn durch eine feine Nadel zu fädeln während sie gleichzeitig eine Nachricht über Kopfhörer empfangen. Im Vergleich zu anderen verabreichten Stimulanzien zeigte sich mit Schisandra eine signifikante Steigerung der Genauigkeit und Qualität ihrer Aufgabe.¹⁷⁸



Interessant ist auch eine Studie, die 28 Tage lang mit 95 Männern im Alter von 25 bis 35 Jahren in einem Sanatorium durchgeführt wurde. Nach Einnahme von Schisandra steigerte sich ihre Vitalität um 19 %; die Muskelstärke nahm um 27 % zu, die Menge an Hämoglobin im Blut wurde um 6 % angehoben. Die Wissenschaftler schlossen daraus, dass Schisandra sehr schnell Erschöpfung und Müdigkeit beseitigt und die geistige und körperliche Arbeitsfähigkeit steigert.⁷⁰

Dass die Forscher mit ihrem Zugriff auf natürliche Substanzen zur Steigerung der sportlichen Leistung mehr als richtig lagen, zeigt eine Untersuchung mit 140 männlichen Langstreckenläufern. Sie alle lebten unter den gleichen Bedingungen und bekamen die gleiche Nahrung. Die Läufer wurden in drei Gruppen eingeteilt. Einer Kontrollgruppe wurde Glukose verabreicht, die zweite Kontrollgruppe erhielt das illegale Aufputschmittel Phenamin, und die dritte Gruppe nahm Schisandrin (ein Schisandra-Lignan) ein. Wie erwartet, schlugen die meisten Läufer (59 %) unter dem Einfluss von Phenamin ihren eigenen Schnelligkeitsrekord. Überraschend war jedoch das Ergebnis mit Schisandrin: 74 % der Läufer übertrafen ihre eigene bisherige Höchstleistung.¹³²

Eine geringere Ermüdung und eine schnellere Erholung nach dem Training wurde in einer weiteren Studie bei Langstreckenläufern, Skiläufern und Gymnasten festgestellt, die zwei Wochen lang täglich 1,5 bis 6 g Schisandrakerne zu sich nahmen. Eine weitere Studie der gleichen Wissenschaftler zeigte bei 58 untrainierten jungen Soldaten und 62 durchtrainierten Sportlern eine gesteigerte physische Kapazität bei der Einnahme von 2 g Schisandra-Extrakt. Die untrainierten Soldaten profitierten bereits nach 24 Stunden sichtbar von dem Extrakt, während es bei den durchtrainierten Versuchsteilnehmern 7 bis 14 Tage dauerte, ehe sich ihre bereits hervorragende Leistung noch weiter steigerte.¹⁵⁷

Auch unsere Sinne können durch Schisandra offenbar geschärft werden. So verbesserte die Beere bei Untersuchungen die Sehkraft und das Gehör, vergrößerte das visuelle Feld und die Anpassung der Augen an die Dunkelheit. Zudem wird unser Tastsinn sensibler. Ertastete Formen und Muster konnten mit Hilfe von Schisandra leichter unterschieden werden. Diese gesteigerte Empfindsamkeit der Hautrezeptoren wurde von den Wissenschaftlern auf einen Einfluss der Beere auf das Zentralnervensystem zurückgeführt.¹⁸²



Ein stimulierender Effekt auf das Zentralnervensystem wurde auch in etlichen Tierversuchen festgestellt. So zeigten beispielsweise Ratten in Tests schnellere Reflexe und bei Hunden steigerte sich die Unterscheidungskraft.¹⁸⁸

Etliche Versuche wurden auch mit Rennpferden durchgeführt.^{67,68,93} Das Ergebnis waren höhere physische Leistung, schnellere Erholung und verbesserte Serum-Parameter. So wurde in einer interessanten Doppelblindstudie 30 Minuten vor Testrennen Rennpferden und Springpferden einmalige Dosen eines Schisandra-Extrakts, entsprechend 50 g bzw. 192 g getrockneter Beeren, verabreicht. Herzschlag- und Atemfrequenz sowie Milchsäure nahmen bei den behandelten Pferden ab, während die Glukose im Plasma zunahm. Die Rennpferde waren auf 800 m im Durchschnitt 3 Sekunden schneller als die Kontrollgruppe.⁹⁴ Leistungsschwache Sportpferde zeigten nach 7-14 Tagen der Einnahme von täglich 3 g eines Schisandra-Extraktes eine deutliche Verbesserung ihrer Leistung.⁹³

Diese Beispiele mögen zur Bestätigung der adaptogenen Fähigkeiten der kleinen roten Frucht genügen. In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Schisandra-Forschung zunehmend auf Laboruntersuchungen ausgerichtet. Dabei sind aufschlussreiche Wirkmechanismen zutage getreten, die Gegenstand des folgenden Kapitels sein sollen. Leider beruhen viele der Erkenntnisse auf Versuchen mit Labortieren, und wir möchten hier einfügen, dass wir prinzipiell gegen alle Tierversuche sind, bei denen Tiere gequält und geopfert werden. Als Autoren haben wir jedoch die Pflicht, ein möglichst vollständiges Bild zu vermitteln und so haben wir uns entschlossen, die entsprechenden Forschungsergebnisse trotz unseres inneren Widerstandes in dieses Buch mit aufzunehmen.